



機能訓練の
お悩み
即解決！

介護度の高い方にも対応できる基礎知識と実践力が短時間で身につく

ダンベル体操 & ストレッチ習得講座



運動指導は習ったことがない！今までやったことがない！そんな方でも、大丈夫。
受講後には「30分程度の効果的な機能訓練ができる」ようになります！



ストレッチ

▶ 講義

高齢者にとってのストレッチの重要性

ストレッチの目的・効果・種類などの基本を理解し、なぜ高齢者にとって特にストレッチが重要なのかを学びます。

▶ 実技

要介護高齢者が安心して行えるストレッチ方法

実際に動きながら、身体のどこをどう動かしたら効果的に、またどのような点に注意すれば安全に実施できるのかを学びます。

ダンベル体操

▶ 講義

介護度の高い方までできるダンベル体操の特性
ダンベル体操の効果や特徴について、理解を深めます。
また、要介護高齢者を対象とした場合の実施方法を学びます。

▶ 実技

ダンベル体操の効果を体感

実際にダンベルを持って体を動かすことで、どのくらいの重さ・回数でどう感じるのかを体感していただきます。

▶ グループワーク

ダンベル体操の指導方法を習得

グループに分かれてダンベル体操の指導を実践。より分かりやすく安全に伝えるための指導方法が身につきます。



日時 **4月29日(金・祝)**

13:00 ~ 16:00 (休憩含む3時間)

料金 **3,500円** (税込)

会場 **東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室
仙台元気塾**

対象 デイサービスの介護職員、機能訓練指導員

講師 **星勝久** Hoshi Katsuhisa

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士

定員 **30名**

締切 **4月22日(金)**

※お早めにお申し込みください！

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00 ~ 17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

WEB◇



講師

星 勝久 Hoshi Katsuhisa

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士

仙台大学体育学部健康福祉学科卒業後、仙台市健康福祉事業団に勤務。仙台市健康増進センター、仙台市シルバーセンター等で生活習慣病予防、介護予防のための運動指導に携わる。

2004年より現職。予防福祉健康増進推進室が運営する地域の皆様に向けた会員制組織『仙台元気塾』にて、メディカルフィットネス教室の指導を行う一方、自治体等と連携した健康教室・人材育成事業にも携わり、県内外で運動指導を実施している。

また、NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定のノルディックウォーキングインストラクター養成講座の講師を務めている。

会場

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾

宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149 東北福祉大学 雄翔館 1 階

【会場アクセス】



元気塾の送迎を利用

「JR東北福祉大前駅」から送迎いたします。
※駅1階 ホワイト急便前より 12:30 発
ご利用希望の方は、事前にご予約ください。



自家用車でお越しの方は…

専用駐車場をご利用ください。



バスを利用する場合…

JR仙台駅前15番バスのりばから
●大学病院・貝ヶ森経由—
国見ヶ丘・中山台・実沢(営)
●大学病院経由—貝ヶ森・国見ヶ丘に乗りし、
「青陵中等教育学校」で下車してください。



お申し込み

TEL、FAX、Eメール のいずれか
でお申し込みください。

TEL ◆ 022-208-7792 [電話受付時間 9:00 ~ 17:30]
FAX ◆ 022-208-7791 メール◆info@tfu-ac.net

【受講料について】

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記
口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726
【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。
※入金後、キャンセルによる返金はできかねますので、予めご了承ください。

— 開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認ください。 —

講座申込書

【記入日 年 月 日】

フリガナ				生年月日	昭和 平成	年	月	日 (才)
氏名								
住所	〒() ()							
固定電話番号	() () ()	—	携帯電話番号	() () ()	—			
メールアドレス	@							
勤務先				保有資格				
勤続年数	※該当する年数にチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 半年未満 <input type="checkbox"/> 1年以内 <input type="checkbox"/> 1年～3年 <input type="checkbox"/> 3年～5年 <input type="checkbox"/> 5年以上			機能訓練 経験の有無	有 (経験年数 年) ・ 無			

FAX ◆ 022-208-7791

* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。
* 送付の際、FAX 番号をお間違えになりませんようご注意ください。